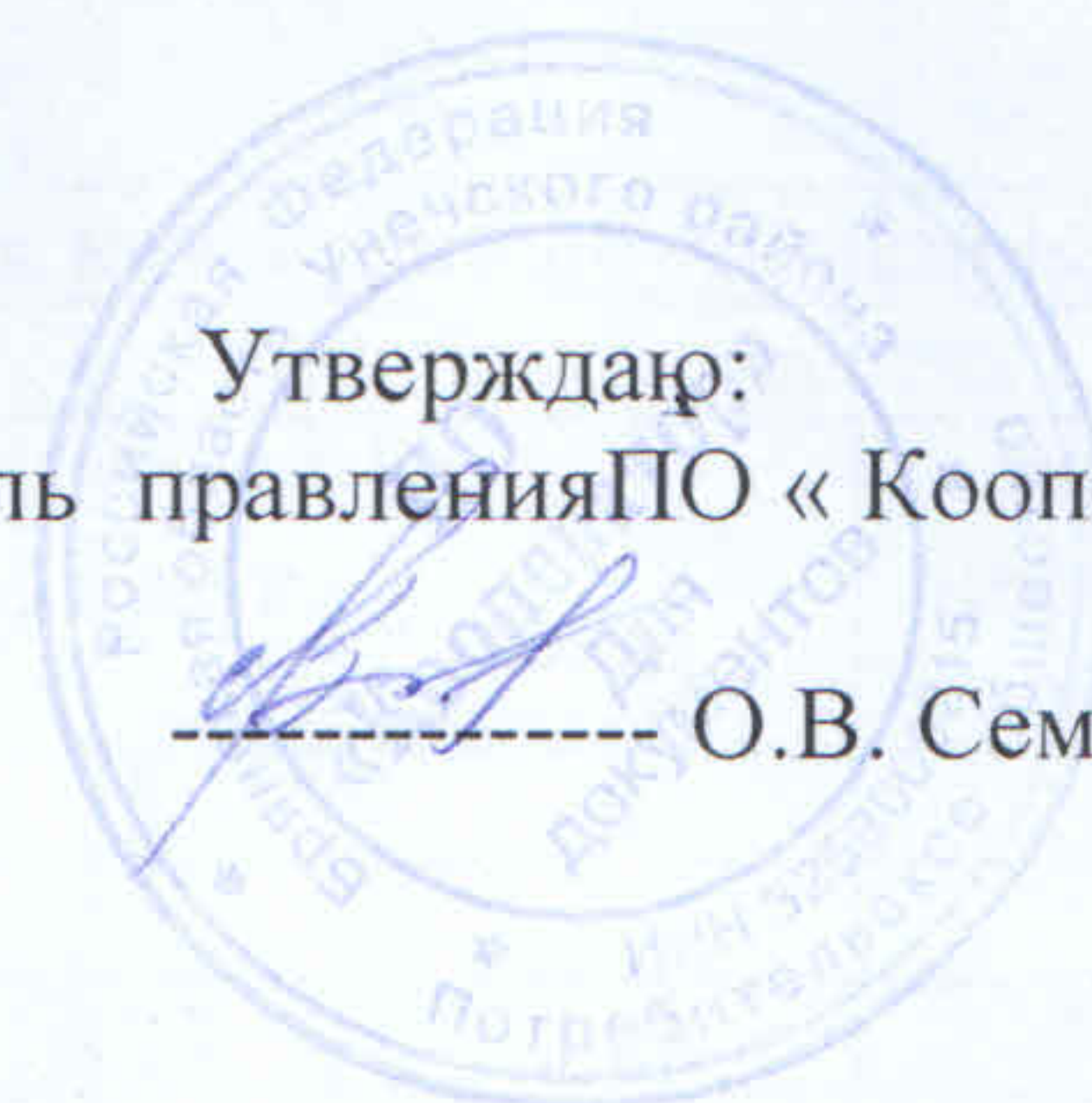




Согласовано:
Директор МОУ-СОШ№3

Г.В.Рудик



Утверждаю:

Председатель правления ПО «Кооператор»

О.В. Семенькова

Примерное 10-дневное меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся
возрастная категория с 7-11 лет.

Использована нормативная документация:

1. СанПиН 2.3/ 2..4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» зарегистрирован Минюстом России 11.11.2020г.
2. Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4. 0179 – 20.
»
- 3.Сборник рецептов на продукцию и кулинарных изделий для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного...В.А. Тутельяна .

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория обучающихся с1-4 классы					
		ВЫХОД	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
1	2	3	4	5	6	7	
	ДЕНЬ № 1- завтрак						
71	Овощи порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	
269	Биточки из птицы с соусом	80/20	8,16	10,72	8,26	163,00	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,90	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0	
1	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	
338	Фрукты свежие	100	0,30	0,30	7,35	33,3	
	Итого завтрак:	650	17,20	26,19	70,48	588,6	
	- обед						
43	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	
102	Суп картофельный с бобовыми	250/10	3,92	4,26	15,4	115,5	
234	Котлеты или биточки рыбные	80	10,65	11,7	0,19	163,0	
312	Картофельное пюре	150	3,60	5,52	11,8	115,5	
350	Кисель из концентрата	200	0,44	0,07	34,28	139,51	
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	
	Итого обед:	780	21,91	32,15	81,48	721,05	
	ИТОГО ДЕНЬ 1:		39,11	58,34	151,96	1309,65	
	ДЕНЬ № 2 – завтрак						
211	Омлет с сыром	80	9,56	15,69	1,36	183,33	
174	Каша рисовая молочная	150	7,51	11,72	47,03	325,0	
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,20	72,80	
382	Какао с молоком	200	4,60	3,67	17,56	118,6	
338	Фрукты свежие	100	1,13	0,38	15,75	70,88	
	Итого завтрак:	560	25,17	31,73	98,90	770,61	
	- обед						
71	Овощи свежие порционно	60	0,48	0,03	1,5	8,46	
82	Борщ с капустой и картофелем	250/20	1,46	3,94	9,4	83,0	
291	Плов из мяса птицы	200	23,38	21,4	44,6	471,0	
342	Напиток из свежих плодов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	
1	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	
	Итого обед	750	27,81	32,92	94,88	792,66	
	ИТОГО ДЕНЬ 2		52,98	64,65	193,,78	1563,27	
	День 3 - завтрак						
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,7	18,8	4,0	101,7	
251	Поджарка с соусом	70/30=100	13,08	9,18	2,85	152,0	
376	Чай с сахаром	200	3,16	2,66	15,94	100,6	
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,20	72,80	
	Итого завтрак:	570	33,79	62,97	98,55	565,50	
	обед						
71	Овощи порционно	60	0,66	0,06	2,1	12	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,95	4,95	7,90	89,75	
289	Рагу из птицы	175	12,81	11,88	15,2	221,0	
348	Компот из смеси свежих плодов	200	0,34	0,00	28,82	118,0	
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,20	72,80	
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0	
	Итого обед	745	21,58	24,47	85,84	649,55	
	ИТОГО ДЕНЬ № 3		55,37	87,44	184,39	1215,05	
	ДЕНЬ № 4 - завтрак						
309	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,52	26,44	168,4	
268	Котлеты, биточки шницели с маслом	80/5	14,55	16,79	2,89	221,0	

377	Чай с лимоном	200/7/15	0,10	0,01	15,28	61,0
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
15	Сыр твердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	47,0
	Итого завтрак:	590	25,32	32,22	69,53	669,4
	- обед					
71	Овощи порционно	60	0,48	0,06	1,56	8,40
115	Суп с крупой	200/10	0,46	3,84	1,38	41,0
288	Птица отварная	80	11,83	10,0	2,31	143,0
142	Овощи тушеные	150	2,65	16,48	12,90	214,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	32,0	132,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,26	5,66	19,49	181,3
	ИТОГО -обед	730	19,34	36,04	69,64	721,0
	ИТОГО ДЕНЬ № 4		44,66	68,26	139,28	1390,4
	День № 5 - завтрак					
55	Салат из свеклы	100	1,422	6,027	6,27	85,0
302	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,32	37,53	203,5
241	Мясо отварное с соусом	80/30	11,39	19,54	1,76	227,0
15	Сыр твердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
350	Кисель из концентрата	200	0,44	0,07	34,28	139,51
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,80
338	Фрукты свежие	100	0,80	0,8	14,7	66,60
	Итого завтрак:	700	22,34	33,97	111,74	830,41
	обед					
71	Овощи порционно	60	0,82	2,65	1,43	40,38
82	Борщ с картофелем и капустой	200/10	1,44	3,94	8,74	83,0
259	Жаркое по домашнему	200	14,05	33,71	18,95	437,71
342	Компот из ягод(замороженных или свежих)	200	0,32	0,08	28,2	116,6
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
	Итого обед	690	19,08	47,93	71,94	813,69
	ИТОГО ДЕНЬ № 5		41,42	81,90	183,68	1644,10
	ДЕНЬ 6. Завтрак					
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	21,92	16,58	42,0	405
376	Чай с сахаром	200	4,60	3,67	17,56	118,6
ПР	Сок фруктовый	200	10,0	0,00	20,2	125,8
	Итого завтрак:	570	36,52	20,25	79,76	649,40
	ДЕНЬ № 6 - обед					
71	Овощи порционно	60	0,48	0,03	1,5	14,1
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10/5	1,6	4,06	9,58	85,8
229	Рыба тушеная с овощами	80	11,35	2,9	3,8	103,0
312	Пюре картофельное	150	3,06	5,52	11,8	137,25
343	Компот из смеси свежих плодов	200	0,44	0,07	34,8	143,4
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,20	72,80
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0
	ИТОГО обед	765	21,75	20,4	93,3	692,35
	ИТОГО ДЕНЬ № 6		58,27	40,65	173,06	1341,75
	ДЕНЬ № 7 - завтрак					
75	Овощи порционно	60	2,04	0,10	0,64	82,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75
278	Тефтели из мяса птицы с соусом	90	12,83	14,8	112,34	237,0
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,80
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,0
338	Фрукты свежие	100	1,6	0,8	16,2	94,0
	Итого завтрак:	630	27,96	22,06	194,49	769,55
	обед					
97	Суп картофельный на курином бульоне	200/20	1,87	2,26	13,48	91,2

287	Голубцы ленивые	150	9,82	8,23	16,45	179,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	32,0	132,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,00
	Итого обед:	740	22,84	33,64	92,73	775,91
	ИТОГО ДЕНЬ № 7		50,8	55,7	287,22	1545,46
	День №8 - завтрак					
45	Салат из белокач. капусты	100	1,31	3,51	8,52	60,4
312	Картофельное пюре	150	3,06	5,52	11,8	137,25
234	Биточки рыбные запеченные	80	6,95	5,86	9,97	120
377	Чай с лимоном	200/7/15	0,10	0,01	15,28	61,00
2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,27	17,2	72,80
338	Фрукты свежие	100	0,8	0,8	14,7	66,60
	Итого завтрак:	675	14,59	15,97	77,47	518,05
	ДЕНЬ № 8-обед					
102	Суп картофельный с бобовыми	200/10	4,38	4,21	13,22	118,6
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,83	115,5
271	Котлеты домашние	80	5,72	8,6	6,2	126,0
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,26	5,66	19,49	181,3
389	Сок фруктовый , овощной или ягодный	200	0,27	0,0	22,8	92,27
	Итого обед:	670	16,69	23,99	73,54	633,67
	ИТОГО ДЕНЬ № 8		31,28	39,96	151,01	1151,72
	ДЕНЬ № 9 - завтрак					
71	Овощи свежие порционнo	60	0,66	0,12	2,28	14,4
309	Макароны отвар.с маслом	150	5,5	4,52	26,44	168,4
269	Биточки мясные	80	8,0	10,5	10,21	162,0
15	Сыр порционнo	10	2,32	2,95	0,13	36,00
382	Какао с молоком	200	4,6	3,44	20,92	118,6
1	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,58	10,28	52,4
2	Хлеб ржаной	30	2,45	7,55	14,62	136,0
338	Фрукты свежие	100	0,8	0,8	14,7	66,6
	ИТОГО завтрак	650	25,83	30,46	99,58	754,40
	обед					
71	Овощи свежие порционнo	60	0,66	0,12	2,28	14,4
83	Борщ с картофелем	200/20	1,62	4,0	10,74	93,6
265	Плов	150	12,56	28,17	25,89	408,0
350	Кисель из ягод замороженных	200	1,00	0,00	23,46	117,0
1	Хлеб ржаной	40	3,26	5,66	19,49	181,3
	Итого обед:	670	19,1	37,95	81,86	814,3
	ИТОГО ДЕНЬ № 9		44,93	68,41	181,44	1568,70
	ДЕНЬ 10 -завтрак					
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	50/20	5,1	7,5	28,5	201,9
175	Каша молочная из риса и пшена	200	0,05	8,25	0,13	74,8
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,00
3	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	52,4
338	Фрукты свежие	100	4,02	1,25	22,82	118,0
	Итого завтрак:	590	11,20	17,56	71,20	487,10
	- обед					
71	Овощи свежие порционнo	60	0,66	0,12	2,28	14,4
88	Щи из свежей капусты и картофелем	200	4,36	5,49	11,30	87,94
239	Тефтели рыбные	80	6,61	6,44	9,41	126,0
142	Картофельное пюре	150	2,72	10,49	18,88	180
343	Компот из смеси свежих плодов	200	0,44	0,07	34,84	143,4
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,26	5,66	19,49	181,3
	Итого обед:	730	18,05	28,27	96,20	733,04
	ИТОГО ДЕНЬ № 10		29,25	45,83	167,40	1220,14